편식, 우리 아이 건강을 위한 고민

편식이란 음식에 대해 좋고 싫다는 것이 뚜렷한 기호편중 현상으로 심하면 영양의 불균형을 가져오고 건강에 안좋은 영향을 주기도 합니다. 특히 건강한 식습관은 영유아의 성장과 발달에 매우 중요한 부분으로 우리 아이 편식원인을 알고 올바른 식습관을 위해 어떻게 해야할지, 아래 내용을 참고하셔서 긍정적인 모델링을 통해 건강한 식습관을 형성해주세요.

우리 아이 **편식의 원인**은?

기질적으로 까다로운 경우

까다로운 기질을 타고난 아이는 또래보다 예민하고 변화를 싫어하는 경향이 강해요. 이전에 먹어본 경험이 있는 음식만을 고집하는 모습을 보이는 것도 이때문일 수 있어요.

똑같은 음식만 먹어 경험해본 음식이 적은 경우

이유식 때부터 고기, 야채, 곡물류 등 다양한 재료를 조금씩 먹어보는 연습을 하는데, 이때 재료를 골고루 먹어보지 못한 아이들은 처음 먹어보는 낯선 음식에 대한 거부반응을 비교적 쉽게 나타냅니다.

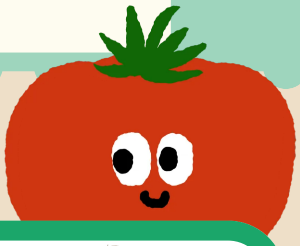
먹지 않는 것을 염려하여 선호하는 음식만 주는 경우

아이들은 자주 접한 맛이 익숙해지면서 좋아하거나 맛있게 인식되기도 해요

아이에게 강제로 음식을 먹이려고 했을 경우

식사 시 강압적인 분위기나 아이가 받은 부정적인 경험은 음식에 대한 거부반응으로 나타날 수 있습니다. 편식으로 인해 혼난 경험, 목에 걸린 경험 등 다양한 원인으로 인해 편식이 나타날 수 있습니다.

올바른 식습관을 위해 이렇게 해주세요



아이의 속도를 위해 맞춰 충분한 시간을 주세요

사람마다 먹는 방식, 속도가 달라요. 아이들의 음식이 소화되는 시간이나 먹는 시간이 다 다르기 때문에 아이가 먹기 힘들어하거나 먹고 싶지 않을 때 억지로 먹게하지 마세요. 편식하는 아이들에게 여러가지 음식을 급하게 시도하는 것은 도움이 되지 않는 방법이기 때문에 천천히 시도하는 것이 필요합니다.

다양한 식재료를 꾸준히 제공해주세요

아이가 한가지 식재료에 익숙해지기 위해서는 최소 8번 이상 섭취를 해봐야 합니다. 먹지 않는 음식을 2~3일 간격으로 번갈아가며 제공해주는 것이 좋습니다. 안먹는다고 아예 주지 않는다면 편식이 더욱 심해질 수 있어요. 부모님이 일관성을 가지고 꾸준히 제공해주는 것이 중요합니다.

가족과 함께 식사하는 시간을 가져요

가족과 함께 식사하는 식습관을 기르는 것이 중요해요. 부모님이 먼저 즐겁게 모든 음식을 잘 먹는 모습을 보여주면 아이도 덩달아서 잘 먹는 습관을 가지게 됩니다. 부모님의 긍정적인 반응을 보고 아이도 음식에 호기심을 느낄 수 있어요.

식사 전, 간식을 줄여주세요

점심, 저녁 전에 간식을 먹다보면 아이는 배가 이미 어느 정도 차기 때문에 식사시간 음식이 반갑지 않을 수 있어요. 특히 과당이나 탄산 음료는 건강상 좋지 않기 때문에 음료 주의해주세요.

아이에게 맞는 조리법으로 요리해보세요

우리 아이가 좋아하는 조리법이나 요리 스타일이 있어요. 아이가 특정한 음식을 편식한다면 다양한 조리법으로 바꾸어서 제공해주세요. 요리과정을 함께 하는 것도 좋습니다.

새로운 음식은 조금씩 늘려주세요

새로운 것에 좋아할 수도 있지만, 아이들에게 첫인상은 오래 갈 수 있기 때문에 새로운 음식은 처음에 조금씩 시도해주는 것이 좋아요. 특히 구강 감각이 예민할 경우 야채처럼 거친 질감의 음식이나 낯선 음식의 향에 쉽게 거부할 수 있어요. 아이가 좋아하는 음식 99%에 아이에게 새로운 음식 1%를 추가해 시도한 음식을 아이가 거부감 없이 섭취했을 경우, 새로운 음식의 비중을 조금씩 늘려서 시도해보세요

식사 시 미디어 시청은 금해주세요

아이가 밥을 잘 먹지 않을 때 핸드폰이나 TV를 틀어준 후 집중했을 때 재빨리 입에 넣어주는 경우 아이에게 좋지 않습니다. 아이가 스스로 음식을 골라서 입에 넣고 씹는 과정 모두가 식사입니다. 아이가 스스로 음식을 즐기고 식감을 느낄 기회를 주세요.

식사 전, 몸을 활발하게 움직여주세요

밥을 먹기 전 몸을 활발하게 움직이게 해주세요. 에너지를 많이 사용해 좀 더 배가 고프고, 모든 음식이 맛있게 느껴질 때 입니다. 그동안 안 먹어보았던 음식도 먹어볼 수 있는 기회가 됩니다.